

広島大学短期交換留学プログラム 派遣留学報告書
HUSA (Hiroshima University Study Abroad) Program Report

記入日/Date		2019年7月20日
派遣プログラム Name of Program	<input checked="" type="checkbox"/> HUSA <input type="checkbox"/> USAC <input type="checkbox"/> UMAP	
留学先大学 Host University	マンチェスター大学 (国名/Country : イギリス)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Sociology	
在籍身分 Status at Host University	Exchange Student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2018年 9月 13日 ~ 2019年 5月 21日 (YYYY /MM/ DD) (YYYY /MM/ DD)	

1. 留学するまで / Preparation for the Program

留学への志望動機・ 派遣先大学を希望した理由 Purpose of Study / Reason of Host Choice	以前から国際開発学とビジネスに興味があり、これらの分野で研究が進んでいる大学だったから。また、過去にマンチェスター大学に留学していた先輩に話を聞き、学習環境や人々の多様性に惹かれたから。
留学準備を始めた時期 (応募する 何か月前ですか?) Commencement of Preparation for Application	もともと2年生で留学しようと思っていたこともあり、1年の8月ごろから語学試験の勉強を開始、定期的に語学試験も受験していた。また志望大学を絞って、学べる学問や環境をHPから調べていた。
事前準備について(どのような準備 をしたか、しておけばよかった か) Preparation Completed Prior to Study Abroad	学部や選者によって要求される語学要件が異なるので、もしその要件を満たせない場合に学部を変更するのか、志望大学を変えるのかなどの選択肢も考えておいた方がいい。

2. 渡航について / Visa and Flight Information

ビザについて Visa	ビザの種類 / Visa Type : Tier4 Visa
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : ビザ申請センター(大阪)
	提出書類 / Required Documents : パスポート、証明写真、Online visa applicationのコピー、マンチェスター大学から送付された入学許可証とCASナンバーが記載された書類、銀行の残高証明書の英訳版、語学力証明書、広島大学の留学許可証
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : オンライン申請の2週間後にビザセンターへ行き、ビザセンター訪問後は約2週間でビザのついたパスポートを送付してもらえた。
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	クレジットカードとプリペイドカードを1枚ずつ作っておいた。また渡航前に事前に円をポンドに換金、スマートフォンのSIMロックを解除しておくといいと思う。
出国年月日/ Date of Departure	2018年 9月 12日 (YYYY /MM/ DD)
経路(往路) / Route (Outward)	成田空港→カタール→マンチェスター空港
現地での出迎え Pick-up Service	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff) ・ その他/Others <input type="checkbox"/> 無/No
到着後オリエンテーションの有	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes 有の場合 期間/Period : 授業開始の前の一週間(大学から案内あり)

無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	<input type="checkbox"/> 無/No	(If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 授業の履修登録や銀行口座の開設、健康管理など様々なオリエンテーションオリエンテーションが大学の色々な場所で開催されており、自分で行きたいものを選択し、指定の時間・場所に行く形(一部は参加必須)。
帰国年月日 / Date of Return	2019年 7月 6日 (YYYY/MM/DD)	
経路(復路) / Route (Return)	マンチェスター空港→アブダビ→ナイロビ→ドバイ→ソウル→関西国際空港	

3. 留学費用について / Expenses

内訳額 / Expenses	総額 Total Amount	180万	円/yen	
	内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	40万(途中ケニアへの訪問含む)	円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	8万	円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	0(未接種)	円/yen
		保険料 / Travel Insurance	9万	円/yen
		教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	0	円/yen
		宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	75万	円/yen
		光熱費 / Utility Cost	寮費に含まれる	円/yen
		食費 / Meal Cost	寮費に含まれる	円/yen
		通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	1,500×5カ月=7,500	円/yen
		交通費(宿舍-大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0(徒歩通学のため)	円/yen
		交際費 / Social Expenses	50万	円/yen
その他 / Others (費)		円/yen		
(費)		円/yen		
(費)		円/yen		

4. 授業・修学について / Courses and Study

授業の概要について(カリキュラム、プログラム、履修した科目、時間数、履修形態等) / Brief Description of Courses (Curriculum, Program, Registered Courses, Study Hours, Course Style)	前期: 英語学習を目的とした授業1つ、UCIL というコースの2年生向けの授業4つを受講(うち1つはオンライン授業)。50単位 後期: 英語学習を目的とした授業1つ、UCIL の2年生向け授業2つ、国際開発学の1年生向け授業1つ(うち1つはオンライン授業)。50単位 *国際開発の授業はLecture とSeminar の3時間、英語学習の授業も3時間、あとは2時間の授業時間。
単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University	<input type="checkbox"/> 有/Yes <input checked="" type="checkbox"/> 無/No
授業・勉強についてのアドバイス(留学前の履修、留学中、単位取得等) / Advice for Class and Study (Before and During Study Abroad)	もともと単位互換をする予定ではなかったため、留学前に出来るだけ単位を取得しておいた。また英語で開講される授業を意識的に選択した。 マンチェスター大学は、40%以上の評価で単位を取得できる。また英語力より内容が重視されるため、留学生でも高い評価を貰うことは難しくない。単位については50または60単位を取ることが求められる(1つの授業は10か20単位)。前期は少なめに様子を見て、後期に難易度の高いものや単位数を増やすことをおすすめする。

日本と異なる授業形態などにおける困難や挑戦 (ティーチングスタイル・先生と学生との関係性など)/ Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	私のとっていた授業は共通してプレゼンやプロジェクトなどのグループワークが多く、先生との距離もとても近かった。グループワークでは話し合いについて行けないこともあったが、シンプルな英語を使ったり、最初に発言するなど工夫し、自分の意思や気持ちを伝える努力をした。先生は office hour や授業後の時間を利用すると、今の悩みからエッセイの構成まで親身なサポートを受けることができる。
---	---

5. 生活等について / Lifestyle										
(1) 留学先の住居について / Accommodation										
住居の種類 Type of Accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の寮 / University Dormitory <input type="checkbox"/> アパート / Apartment <input type="checkbox"/> その他 / Others ()									
住居の広さ Size of the Room	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:33%;">約/approximately 10 m²</td> <td style="width:33%;">同居人の有無 Roommate(s)?</td> <td style="width:34%; text-align: right;"> <input type="checkbox"/>有 / Yes (人/People) <input checked="" type="checkbox"/>無 / No </td> </tr> </table>	約/approximately 10 m ²	同居人の有無 Roommate(s)?	<input type="checkbox"/> 有 / Yes (人/People) <input checked="" type="checkbox"/> 無 / No						
約/approximately 10 m ²	同居人の有無 Roommate(s)?	<input type="checkbox"/> 有 / Yes (人/People) <input checked="" type="checkbox"/> 無 / No								
住居に附属する設備 Facilities in Accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> 電気/ Electricity <input checked="" type="checkbox"/> ガス/ Gas(共用) <input checked="" type="checkbox"/> 水道/ Water <input checked="" type="checkbox"/> 給湯/ Hot Water <input checked="" type="checkbox"/> シャワー/ Shower(共用) <input checked="" type="checkbox"/> 風呂/ Bathtub(共用) <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所/ Flushable Toilet(共用) <input checked="" type="checkbox"/> 暖房/ Heating <input type="checkbox"/> 冷房/ Cooling <input checked="" type="checkbox"/> 台所/ Kitchen(共用) <input checked="" type="checkbox"/> 食堂/ Dining Room <input type="checkbox"/> 固定電話/ Land-Line Phone <input checked="" type="checkbox"/> インターネット/ Internet <input type="checkbox"/> その他/ Others (勉強机・イス、テーブルランプ、ベッド、クローゼット、カーテン)									
住居費 Accommodation Fee	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:33%;">1ヶ月当たり/ per month</td> <td style="width:33%;">£600(現地通貨/ local currency)</td> <td style="width:34%; text-align: right;">約/ approximately 8万円/yen</td> </tr> </table>	1ヶ月当たり/ per month	£600(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 8万円/yen						
1ヶ月当たり/ per month	£600(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 8万円/yen								
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	マンチェスター大学の寮はFallowfield, City campus, Victoria park の3つのエリアに分かれており、それぞれ大学までの距離や静かさ、留学生の割合に特色がある。Google map で寮の外観や周囲の環境を確認したり、留学経験者に話を聴くと良い。また寮だけでなく Private accommodation も視野に入れると、自分に合った素敵な物件が見つかる。個人的に食堂付きの寮は、友人を作りやすいのでおすすめ。									
(2) 医療について / Medical Care										
保険の加入先 Insurance (Who Designated)	<input checked="" type="checkbox"/> 本学指定の保険 / Hiroshima University <input type="checkbox"/> 留学先大学指定の保険 / Host University <input type="checkbox"/> その他 / Others ()									
保険の補償内容 Insurance Coverage	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:33%;">補償額 / Coverage</td> <td style="width:33%;">死亡 / Death</td> <td style="width:34%; text-align: right;">1000万円 / yen,</td> </tr> <tr> <td></td> <td>入院1日 / per day of Hospitalization</td> <td style="text-align: right;">円 / yen</td> </tr> <tr> <td colspan="3">その他 / Others ()</td> </tr> </table>	補償額 / Coverage	死亡 / Death	1000万円 / yen,		入院1日 / per day of Hospitalization	円 / yen	その他 / Others ()		
補償額 / Coverage	死亡 / Death	1000万円 / yen,								
	入院1日 / per day of Hospitalization	円 / yen								
その他 / Others ()										
留学前後での予防接種の必要の有無 Immunization Requirement	<input type="checkbox"/> 有 / Yes (種類 /Acquired Immunizations : , 医療機関名 / Location of Immunization :) <input checked="" type="checkbox"/> 無 / No									
留学先国の医療事情 (日本と比較して) Difference in Medical Service (Compared to Japan)	6か月以上の滞在者は NHS のサービスに登録することにより、安い価格で医療サービスを受けることができる。この制度に加入する際は、オリエンテーション期間内に大学のどこかで加入できるので病気になる前に済ませておくといい。またスーパーなどでは頭痛や風邪などの常備薬が販売されている。ロンドンに行けば価格は高くなるが、日本人スタッフ・医師が対応してくれるクリニックがいくつかある。									
留学先での健康管理、衛生面について特に注意すべきこと Healthcare and Hygiene	衛生面については特にないが、慣れない土地・環境での長期滞在になるので、心と体が同時に疲れてしまわないよう、睡眠や運動に気を使っていた。しんどい時は買い物やパーティーに行ったり、日本人留学生に悩みを聞いてもらうなど気分転換の時間を意図的に増やした。									

<p>(3) 危険を感じた地域、状況、安全管理において注意したこと / Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management</p> <p>夜は極力1人で出歩かず、移動時はバスやUberを利用するよう心掛けていた。City centerなど人の多い所ではスリが、夜の公園や路地では性犯罪も頻発しているので、そういった場所は特に注意が必要。また Curry mile は夜はおいしい飲食店の並ぶ素敵なエリアだが、治安が良くないため必ず集団で訪れるようにしていた。ただマンチェスターは気を付けていれば安全に、楽しく暮らすことが出来る所だと思う。</p>
<p>(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice</p> <p>寮では毎日朝食と夕食を食べていたが、ジャガイモ料理や揚げ物、パスタが多い印象。私の寮では自分で食べるものを選択できたので意識的に野菜やフルーツを多くとっていた。外食は値段が高く£10以上のところも少なくない。そのため長期休暇など食堂が休みの間は、値段の安い中華、インド料理店に行ったり、自炊をしていた。大学周辺にはスーパーがいくつもあるので、品数や値段によって使い分けている人もいた。</p>
<p>(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing</p> <p>マンチェスターは10~3月までは気候が寒く風も強いので、ニットやブーツを着用することが多かった。コートや上着も持って行くことをおすすめする。また冬場は日照時間が大変短く(10~15時)、曇りがちの天気なので晴れた日に日光浴をしておくといい。想像より晴れの日も多く、雨が降っても1日中降り続くことはほぼない。ただ雨が降った時に風が強すぎて傘を使用できないことはよくあった。</p>
<p>(6) 学内外の施設・設備環境について (インターネット環境含む) / Available Resources (Library, Cafeteria, Campus Wi-Fi, etc.)</p> <p>Wi-fiは学校関連施設、飲食店、バスなどあらゆる所で利用可能(バスや電車は接続が悪い)。そのためデータ通信はほとんど使わなかった。SIMを買う場合は、毎月契約が自動更新されるものではなく、Pay as you goなど必要な分だけ1か月単位などで買えるものかいいと思う。個人的には月1~2GBあれば十分。</p>
<p>(7) 現地学生や地域との交流について (どのような、機会・きっかけがありましたか?) / Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)</p> <p>大学内外にたくさんの交流機会がある。私は主に寮の食堂や授業で知り合った友人と行動することが多かったが、その他にも Japanese society の Social や International society の Language exchange がおすすめ。イギリス人学生だけでなく、世界中から集まった留学生や地元の方とも交流できる。</p>
<p>(8) 習慣やマナーの違いによる対人関係等、注意すべきこと / Care and Attention regarding Customs and Manners</p> <p>マンチェスターは様々な民族・文化的背景を持つ人々が織り交ざって暮らしているため、特定の考えやマナーが受け入れられないという事は少ないと思う。人の考えや価値観にも柔軟で開放的な人が多かった。ただそんな環境だからこそ、自分の意思や思いを常に相手に伝えていくことはとても大切だと感じた。</p>
<p>(9) 日本から持っていくべきもの、持っていくべきでないもの / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?</p> <p>変圧器、化粧品や洗剤、常備薬、体温計、爪切り、冷却シートは持っていくと便利。またパスポートサイズの証明写真が余っていれば数枚持って行っておくと、公共交通機関を利用する際の学割証や食堂のカードで使用する際役立つ(イギリスでも証明写真は£7くらいで撮れる)。インスタントのお味噌汁も疲れた時やホームシックの時に大活躍する。私はドライヤーとヘアアイロンを持って行ったが、電圧が合わず使えなかったため、現地で安いものを購入するのもいいと思う。</p>
<p>(10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス / Other Useful Information and Advice about Life Abroad</p>

6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad	
卒業予定年月 Expected Graduation Month and Year	2021年 / year 3月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2020年 / year 3月 / month)
卒業が遅れる見込みの場合、その理由 Reason for Extension of Graduation Month and Year?	<input type="checkbox"/> 4年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year <input type="checkbox"/> 単位不足のため / Amount of Credits <input checked="" type="checkbox"/> 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate <input type="checkbox"/> その他 / Others (具体的に / Specific reason:)
現在の状況および今後の 予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	民間企業への就職を検討中。
就職活動や留学前の単位 取得、教育実習等について の工夫 Pre-arrangement by yourself for your future job hunting, acquisition of credits of required courses and practicum, etc.	留学中は就職活動中の友人達から話を聴いたり、マンチェスター大学院に留学していた 社会人の方から会社での話を伺っていた。また留学終了後に、今までの学びを実践の場 で生かすために海外インターンを行った。

7. 留学準備、留学中に役立った書籍、ウェブサイト等 / Useful Books and Website for Study and Life Abroad		
書籍、サイト名 Name of Book or Website	詳細 (出版社, URL 等) Details (Publisher, URL etc.)	コメント Comments
ロンドン留学センター	https://www.london-ryugaku.com/	ピザなど必要な情報を集めるのに便利!
留学大図鑑	https://tobitate.jasso.go.jp/zukan/	他の留学体験者の活動でモチベーションアップ! 留学先に悩んでいる人にも!

8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad
<p>留学前の準備は留学体験の中でも特にしんどかったなぁと懐かしく思います。留学は自分との闘いだと思いがちですが、そんな時はぜひ一度肩の力を抜いてください。絶対に周りに心配してくれたり、支えようとしてくれたり、元気づけてくれる人がいるはず。どんなしんどいことも最後には、素敵な苦しさだったと懐かしむときが来ると思っています。</p> <p>これを読んでくださった皆さんがわくわくするような留学を出来ますように! 帰ってきたらぜひ一緒に思い出話をしましょう!! がんばって!!!</p>

9. 自由記述（日本語・1,200字程度） / Feedback (English about 600 words)

① 留学を終えての所感 / Please describe and evaluate your study abroad experience briefly.

自分の慣れ親しんだ環境に戻ると、自分のモノの見方や価値観がこの留学で大きく変化していることに気が付きま
す。留学中はさほど気にしていませんでしたが、この1年の時間が私を大きく変えてくれました。もともと多様な人々
が暮らすマンチェスターでは、一人一人が異なる視点や考えを持っており、それを誰も否定しません。それは良く言
えば自由で開放的な環境ですが、否が応でも自分と向き合わされる場所でもあります。留学前から自分自身や軸が定
まっていなかった私にとって、日本人でも女子大生でもなく、「個」としての自分に正面から向かい合う時間をそん
なマンチェスターでとれたことはとても大きなことでした。

② 留学期間中、最も印象に残った体験・出来事 / What was the most impressive experience in your study abroad experience?

思い出は書ききれないほどたくさんあるのですが、私の「別れ」の意味を大きく変えてくれた友人の話をした
いと思います。この留学を通して何百人もの新しい人と出会い、話してきました。そんな私にとってお別れはとて
も辛いもので、帰国数か月前から友人たちに寂しい、寂しいとよく話していました。そんな時に寮も授業も同じ
だった友人が「でも、そんなに別れを惜しめる人たちに出会えたのは幸せなことだよね！」と声をかけてくれま
した。彼にとっ
ては何気ない一言だったと思いますが、私にとってははっとさせられるものだったのです。いかに自分が出会
いに恵まれたかを知り、別れる寂しさ以上に出会えた嬉しさに心が熱くなりました。この経験は間違いなく留
学中に最も印象的だった出来事で、これから新しい世界に踏み込んでいく際も背中を押し続けてくれる言葉
です。

③ 留学の成果、留学前と比較して成長した点 / What is your achievement through the study abroad experience?

1つ目は英語へのハードルが下がったことです。留学前の私は協定校のHPを見るのにも「こんな英文の中
から必要な情報調べるとか無理！」とっていました。しかし留学を通し、数十ページのエッセイや毎週予
習で論文を何本も読むことで、英文を読むことへの抵抗感が薄れました。今は疑問点があると海外の文
献も調べるようになりました。

もう一つは、良い意味で「何とかなる」と思えるようになったことです。この1年間で出来ない、力不足
とってきたことに正面から向き合い続けてきました。留学前に目標としてこんな自分になっていれ
ばいいなと思っていた自分も、今ではまだまだだと感じます。いろんなことに挑戦し、悩んでゆっ
くりでも乗り越えようとした経験は、今後どんな時でもきっと最後は上手くいくと思える、そんな
強い自信をくれました。

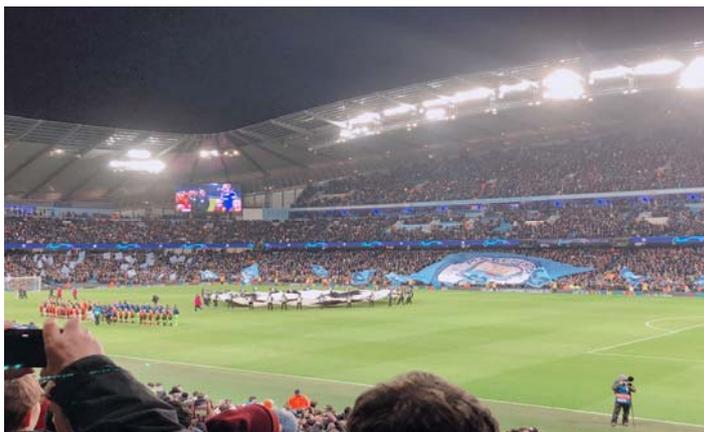
④ 今回の留学での経験や成果を今後どのように活かしたいか(将来のキャリアパスも含めて) / How do you want to make use of your study abroad experience in the future including your career?

将来のキャリアパスについてはまだ明確になっていませんが、留学中に改めて様々な国の人たちと学んだ
り、何か行動を起こすことに幸せを感じていました。そこで今後は興味のある分野に近い職に就きなが
ら、海外の人たちと同じ場所で競争・協力していける環境に身を置きたいと考えています。

また留学前・中・後と一貫して、留学アドバイザーや留学経験者の先輩たちにたくさんの温かいサ
ポートを頂きました。そこで私自身もイベントなどを通し、これから留学をする人や興味がある人
を支え、望んだ留学ができるように手助けをしていきたいと考えています。



**寮の友人たちと！出身国はイギリスやポー
ランド、香港、パキスタンなど様々。いつ見
てもマンチェスターに戻りたくなる一枚です。**



マンチェスターといえばサッカー！これはドイツのチームと Manchester City の試合です。お酒の入ったおじさんたちの熱気がすごい！



友人とクリスマス休暇に訪れたアイスランド。氷山に開けられた洞窟は思いのほか温かかったです。年越しに町中から打ちあがる花火は絶景です！

注1) 報告書およびその内容は、留学希望者への情報提供のため、HUSA ホームページおよび広島大学ホームページへの掲載、事務室での閲覧や大学の留学情報案内の作成のために利用させていただきます（氏名及び学生番号については、非公開とします）。ただし、公開にあたり不適切と判断された内容については、国際交流グループにて削除等させていただきますので予めご了承ください。 / This report and its contents will be uploaded on website of the HUSA and Hiroshima University, browsed at the office and used for information regarding study abroad at Hiroshima University in order to provide information to students who desire to study abroad. (Student name and student number are not published). If the report and its contents are included inadequate contents to be published, it would be deleted or amended it by International Exchange Group.